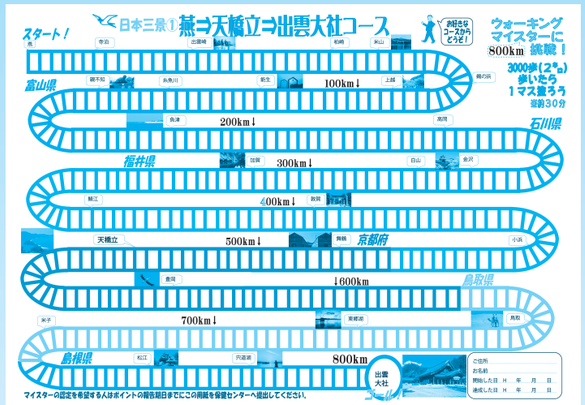
つばめ元気かがやきポイント事業 Webシステムのお得な機能

※携帯電話では表示が異なります。

燕市の健康カレンダーが閲覧・検索できます。

5ポイント事業【おとなの健（検）診、教室・講座、子どもの相談など】の日程、健康イベントが閲覧・検索できます。

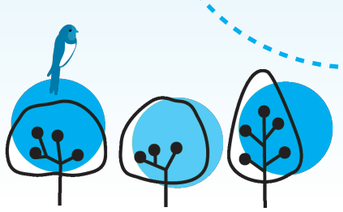


歩いて健康 “バーチャル日本三景の旅”が体験できます。

日々の歩数を入力すると、旅の疑似体験ができます。コースは燕⇒天橋立⇒出雲大社コース、出雲大社⇒宮島⇒静岡コース、静岡⇒松島⇒燕コースの3コースから選択できます。
※地図の表示はご利用機種によっては表示できない場合があります。

体重管理

自分の体重をグラフでみることができます。（自分の身長に応じて BMI も表示されます）記録を続けることで、体重の変動を見ることができます。
※BMI（Body Mass Index）：肥満の値を示す体格指数



ためた先に健康あり！

パソコン、携帯電話、スマートフォンを使った
Web システム
ご利用ガイド

つばめ 元気かがやきポイント事業

Web システム利用ガイド

こつこつ貯めて

まずは登録を★

自分のペースで
健康 と お得
をゲット！

～健康づくりマイストーリー運動～

つばめ元気かがやきポイント事業は、ポイント手帳（紙版）でも参加できます。
市内の登録窓口で申請をすると手帳がもらえます。
詳しくは市ホームページ、または燕市吉田保健センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先

燕市役所
健康福祉部　健康づくり課

〒959－0242
燕市吉田大保町25－15 燕市吉田保健センター
TEL 0256－93－5461　FAX 0256－93－5463
燕市役所ホームページ
http://www.city.tsubame.niigata.jp/

燕市

つばめ元気かがやきポイント Webシステム利用の流れ

参加対象：燕市内在住・在勤・在学している人

1 スタート（登録）

①送信用二次元バーコード
または https://tsubame-kenko.net/mlweb/kenko
にアクセス

送信用
二次元バーコード

②使用機種・設定のチェック

お使いの機種の設定で、つばめ元気かがやきポイント Web システムが利用できるかチェックします。
※お使いの機種や設定によってはご利用になれない場合があります。

③リクエストメール送信

④返信メール受信

返信メールがきたら、メール本文の URL をクリックし、登録サイトへアクセスください。
※すぐに返信メールが届かない場合
迷惑メール対策などで受信拒否設定・ドメイン指定受信などを設定している場合は、
「tsubame-kenko.net」のドメインからのメールを受信可能にしてください。
また、迷惑メールフィルターのセキュリティ設定状況によっては受信できない場合があります。
設定方法は、お使いの機種の取扱説明書を読むか、メーカーのサポートにお問い合わせください。

⑤パスワード設定

自分専用のパスワードを設定します。パスワードは4文字以上の半角英数字、記号です。
※以降の利用にはメールアドレスとパスワードが必要となります。

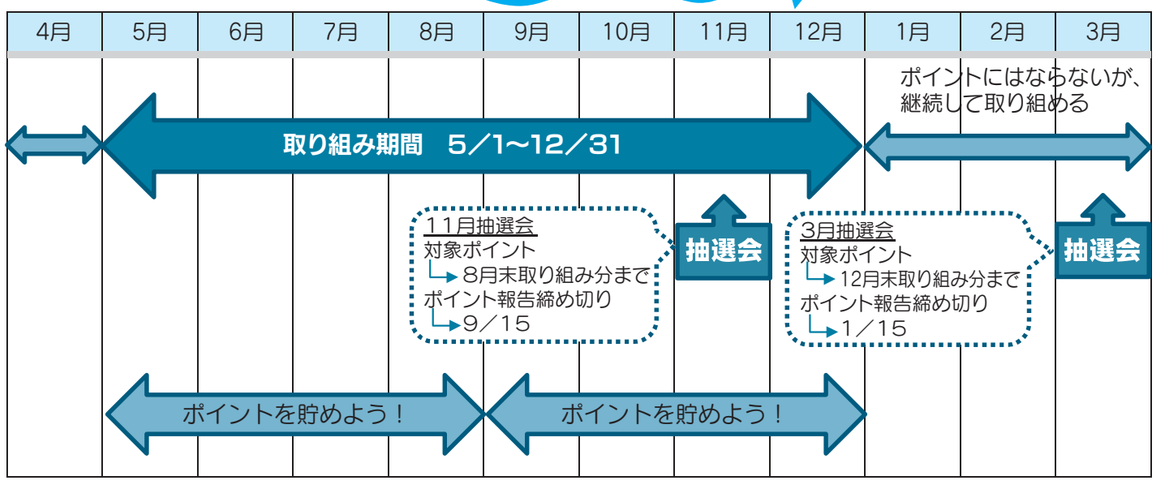
⑥初期登録

利用者情報（性別、生年月日）、メール受信の有無などの設定を入力します。

ボーナスポイント

Web登録で　50ポイント　プレゼント!!

1年間の流れ



2 貯める

取り組み期間　　平成27年5月1日～12月31日まで

＜1ポイントメニュー＞

健康に大切な10項目があります。
「自由目標」は自分自身の目標を設定しましょう。

〈自由目標〉
2つ設定できます
できるだけ1ヵ月以上続けましょう
例）私は(タバコ)を(禁煙)します
　　私は(ビール)を(350cc以下に)します
　　私は(血圧)を(毎朝測定)します

＜5ポイントメニュー＞

対象事業に参加します。複数回事業も1回のみポイントになります。

健康管理　心の健康　体の健康

に関連する、全34事業が対象です。

3 ゴール

200ポイント以上貯まったら申請できます。
※抽選券の申請期間になると応募ができます。

★健康ヒーロー

2，000ポイント以上獲得者は健康ヒーローとして表彰されます!!

★ウォーキングマイスター

3種類のウォーキングマップから好きなものを選び、1種類（800km）を踏破したらウォーキングマイスターに認定されます!!

使う

抽選に参加しよう♪（メールにて抽選のご案内をお送りします）
200ポイント毎に1回の抽選チャンスがあります。

継続

本システムは、抽選後も日々の健康管理を継続することができます。
※退会すると記録は全て削除されます。

※Webシステムご利用上の注意

本サービスの利用は無料ですが、登録、記録等の際の通信、メールの送受信にかかるパケット通信料や通信費についてはご利用者の負担となります。また、利用者の機種や設定によってはご利用いただけない場合があります。